12+

ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА
ЦВЕТКОВА

Основы консультирования: от контакта до диагностики

КОД ТЕРАПЕВТА: ПАРАДИГМА



Елена Цветкова

Основы консультирования: от контакта до диагностики. Код терапевта: парадигма

«Издательские решения»

Цветкова Е. В.

Основы консультирования: от контакта до диагностики. Код терапевта: парадигма / Е. В. Цветкова — «Издательские решения»,

Как установить контакт, понять чувства, защитить границы и увидеть суть? Эта книга — ваш фундамент в профессии. Проективные методики, работа с телом, субличностями и внутренним критиком. Всё, что нужно для уверенной сессии. Но это не только для специалистов: книга помогает и простым людям лучше понимать себя, справляться с тревогой, выгоранием и находить опору. Настольный справочник для тех, кто выбирает бережность и профессионализм.

© Цветкова Е. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение 7
Глава 1. Кто такой психолог 8
1.1. Профессиональная позиция 9
Глава 2. Этапы консультации 10
2.1. Создание безопасной атмосферы 11
2.2. Стадии индивидуального консультирования 12
2.3. Структура сессии 13
2.4. Завершение работы 14
Глава 3. Эмоции и чувства 15
3.1. Что такое эмоции и чувства 16
3.2. Как распознавать эмоции 17
3.3. Работа с эмоциями в консультировании 18
3.4. Разбор основных эмоций и чувств 19
Глава 4. Тело и психика 21
4.1. Психологичность тела 21
4.2. Тело как карта психики 22
4.3. Психосоматика: когда тело говорит за душу 23
4.4. Мышечный панцирь по Райху 24
4.5. Телесные сигналы напряжения 26
4.6. Как слушать тело 27
4.7. Заземление 28
4.8. Техника заземления «5-4-3-2-1»4 29
4.9. Позитивная психотерапия: другой взгляд на симптом 31
4.10. Точка встречи: психосоматика через призму позитивной психотерапии 32
Глава 5. Опора и техника «ОПОРа» 33
5.1. Опора: внутренняя и внешняя 34
5.2. Техника «ОПОРа» 35
Глава 6. Границы 36
6.1. Право на границы 36
6.2. Признаки слабых границ 37
6.3. Стратегии защиты психологических границ 38
Глава 7. Проективные методики диагностики 40
7.1. Интерпретация рисунка человека8 41
7.2. Интерпретация рисунка дома9 43
Конец ознакомительного фрагмента. 45

Основы консультирования: от контакта до диагностики Код терапевта: парадигма

Елена Владимировна Цветкова

© Елена Владимировна Цветкова, 2026

ISBN 978-5-0071-6299-9
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Серия книг «Код терапевта: парадигма»

книга 1: «Основы консультирования: от контакта до диагностики»

Что делает психолога психологом — диплом, методики или что-то другое? Почему одни сессии меняют жизнь, а другие проходят незаметно? И как научиться работать так, чтобы за техникой не потерять живого человека?

Эта книга — первая в серии «Код терапевта: парадигма». Она для тех, кто начинает путь в консультировании: для студентов, начинающих консультантов и всех, кто хочет работать с людьми бережно и профессионально. Она не заменяет обучение и супервизию — но может стать настольным справочником, в котором коротко и по делу собраны основы профессии.

Книга будет полезна и тем, кто не имеет психологического образования. Многие темы, разобранные здесь, — это не только инструменты для специалистов, но и способы лучше понимать себя. Как распознавать эмоции и их телесные сигналы. Как выстраивать и защищать границы, не чувствуя вины. Как работать с внутренним критиком, страхами, стыдом и виной. Как выходить из треугольника Карпмана и не застревать в ролях Жертвы, Преследователя и Спасателя. Как справляться с прокрастинацией и выгоранием. Как находить опору и ресурс в трудную минуту. Эти знания не требуют диплома — они требуют интереса к себе и готовности замечать, что с вами происходит. Книга не заменяет личную терапию, но может стать первым шагом к самопомощи и к пониманию, когда пора обратиться к специалисту.

Книга ведёт читателя от первых минут встречи с клиентом до завершения сессии: как установить контакт и создать безопасную атмосферу, как прояснить запрос и определить цель, как понимать чувства и эмоции, как выстраивать и защищать психологические границы. Отдельное внимание — телу: как читать его сигналы, заземляться, находить опору и ресурс.

Часть книги посвящена диагностике через проективные методики — рисунок человека, дома, дерева, кактуса. Читатель научится видеть за образом внутреннее состояние клиента и использовать это в работе — с оговоркой, что рисунок не «читается» как диагноз, а становится началом диалога. Также разобраны метафорические ассоциативные карты, субличности по Р. Ассаджиоли, работа с внутренним критиком, родительскими фигурами, привязанностью и треугольником Карпмана.

Книга даёт инструменты для работы с внутренними конфликтами: Я-высказывания, разрешение ситуаций через шесть уровней, иррациональные установки. Читатель научится работать с мотивацией, прокрастинацией, страхами, стыдом, виной и гневом. Отдельные главы — об этике и профессиональном развитии: границах компетенции, конфиденциальности, двойных отношениях, а также о путях роста — обучении, супервизии, интервизии, личной терапии и сообществах.

В приложении — чек-листы и бланки, которые можно использовать с первого дня практики.

Эта книга — не просто теория. Это справочник для тех, кто выбирает бережность и профессионализм.

Это только начало. Серия «Код терапевта: парадигма» будет продолжена: следующие книги посвящены работе с травмой и другим темам, которые помогают психологу расти. Следите за анонсами.

Введение

Эта книга — для тех, кто делает первые шаги в психологическом консультировании или хочет привести в порядок уже имеющиеся знания. Она не заменяет обучение и супервизию. Но может стать настольным справочником, в котором коротко и по делу собраны основные темы, техники и инструменты.

Книга состоит из двадцати восьми глав. Они ведут читателя последовательно: от первых минут встречи с клиентом — до диагностики, работы с чувствами и завершения сессии. Каждая глава содержит теоретическую часть, практические рекомендации и примеры.

О примерах. Все имена в книге изменены, любые совпадения с реальными людьми случайны. Примеры иллюстративны: они показывают, как техника может работать, но не являются «правильным» сценарием и не описывают конкретные случаи из практики. В реальной работе каждый случай уникален, и то, что сработало с одним клиентом, может не сработать с другим.

О проективных методиках и техниках. Они не являются диагностическим инструментом в медицинском смысле. Рисунок, карта, образ — это материал для диалога, а не заключение. Любая интерпретация — гипотеза, которую нужно проверить в беседе с клиентом. При серьёзных сигналах (угроза жизни, признаки психоза, тяжёлая депрессия) психолог направляет клиента к психиатру или кризисному психологу — и это не «перестраховка», а профессиональный долг.

В конце книги вы найдёте глоссарий, список литературы и приложения с чек-листами и бланками.

Главная мысль этой книги проста: консультирование — это живой контакт двух людей, а не набор приёмов. Всё остальное — инструменты, которые помогают этому контакту состояться.

Эта книга — первая в серии «Код терапевта: парадигма». Следующие книги будут посвящены темам, которые помогают психологу расти: работе с травмой и другим. Если у вас есть вопросы, предложения — обращайтесь к автору.

Глава 1. Кто такой психолог

Психолог не «читает мысли» и не «даёт советы». Он не тот, кто видит человека насквозь, и не тот, кто раздаёт готовые рецепты. Это специалист, который создаёт условия, в которых другой человек может услышать себя. Его позиция — рядом: не сверху и не вместо клиента.

Профессиональная позиция строится на нескольких опорах: я не знаю за клиента, как ему жить; я не оцениваю и не осуждаю; я не спасаю и не решаю проблемы вместо него; я рядом и сопровождаю. Психолог работает не с «проблемой» как абстракцией, а с живым человеком, у которого эта проблема есть.

Быть психологом — это не про диплом и не про количество методик. Это про способность быть живым, искренним и внимательным. Про умение слышать другого и при этом не терять себя. В основе профессии лежат качества: умение слушать, эмпатия, гибкость, уважение к личности и готовность к самонаблюдению. Без них техники остаются схемами. С ними даже простая беседа становится терапией.

И это не то, что можно выучить по учебнику. Это то, что можно в себе развивать — каждый день, в каждом разговоре, в каждом контакте с другим человеком.

1.1. Профессиональная позиция

Профессиональная позиция — это внутренняя устойчивость специалиста. Она включает:
— знание своих границ;
— понимание своих возможностей и ограничений;
— готовность признать, что «я не знаю»;
— способность выдерживать чужие чувства, не разрушаясь;
— уважение к клиенту и к себе.

Позиция психолога — рядом с человеком, который ищет свой путь. Профессиональная позиция — это устойчивость, из которой рождается доверие.

Прежде чем идти дальше, ответьте себе на один вопрос: в каком разговоре за последнюю неделю вы поймали себя на том, что «спасаете», «оцениваете» или «знаете лучше»? Не для того, чтобы ругать себя, — для того, чтобы заметить. Профессиональная позиция начинается с этого зазора между реакцией и действием.

Глава 2. Этапы консультации

Консультация — это не свободная беседа, а процесс с внутренней логикой. У каждого этапа своя задача: установить контакт и безопасность, прояснить запрос, определить цель, провести работу, завершить и подвести итоги. Структура удерживает процесс от расползания.

Первые минуты задают тон. Доверие возникает не из слов, а из поведения: спокойный темп, уважительное обращение, внимание к невербальным сигналам. Психолог присоединяется к клиенту — к его темпу речи, дыханию, позе — и постепенно создаёт пространство, в котором можно говорить о трудном. Важно заранее объяснить правила работы, договориться о сигналах остановки и предупредить о возможных сильных реакциях.

Завершение — не «точка», а «многоточие». Клиент должен уйти с ощущением, что что-то произошло, и с пониманием, что делать дальше. Итоги, обратная связь, следующий шаг — это часть работы, а не формальность.

Структура консультации — это каркас, который удерживает процесс от начала до завершения.

2.1. Создание безопасной атмосферы

Первые минуты встречи задают тон всей дальнейшей работе.

Ключевые шаги:

— Доверие как основа контакта. Ваши жесты, мимика и поведение должны транслировать безопасность.

— Присоединение к собеседнику. Подстройтесь к его темпу речи, громкости, дыханию.

— Уважительное общение. Общайтесь на «Вы».

— Наблюдение за реакциями. Внимательно считывайте невербальные сигналы.

— Объяснение правил работы. Расскажите, как будет устроена работа: сколько встреч предполагается, какова длительность сессии, что обсуждается, а что остаётся за рамками, какова роль каждого из вас. Клиент должен понимать, что происходит, — это снижает тревогу и укрепляет доверие.

— Определение цели. Она должна быть реалистичной, проверяемой и конкретной.

— Предупреждение о возможных реакциях (абреакциях[1]).

— Договоренность о сигналах. Установите с клиентом условные знаки.

Безопасность и доверие — фундамент всей терапии.

[1] Абреакция — это процесс повторного переживания травматического события с целью высвобождения подавленных эмоций и снижения связанного с ними напряжения.

2.2. Стадии индивидуального консультирования

Стадии индивидуального консультирования включают:

— Установление эмоционального контакта, создание доверительных отношений, снятие напряжения.

— Расспрос клиента, формулирование и проверка консультативных гипотез.

— Оказание воздействия — основные техники.

— Завершение беседы — подведение итогов.

Конечные задачи консультирования состоят в достижении изменений в трёх основных сферах: когнитивной, эмоциональной и поведенческой.

Консультирование — это процесс, который ведёт к изменениям в мыслях, чувствах и поведении.

2.3. Структура сессии

Стадии из подглавы 2.2 описывают процесс консультирования в целом — от первой встречи до завершения работы. Структура ниже описывает отдельную сессию: она вкладывается в каждую из этих стадий.

Каждая сессия имеет свою структуру.

Вводная часть:

— Оценка настроения клиента.

— Изменения за прошлую неделю.

— Проверка домашнего задания.

— Составление повестки дня: что сегодня для клиента самое важное, на чём он хочет сосредоточиться.

Основная часть:

— Проработка конкретной проблемы.

— Формулировка домашнего задания.

— Проработка второй проблемы (если есть).

Заключительная часть:

— Подведение итогов.

— Уточнение домашнего задания.

— Получение обратной связи.

Структура — это не формальность, а способ удержать фокус и не потерять главное.

2.4. Завершение работы

Завершение — это не просто «конец сессии». Это важный этап, на котором:

— подводятся итоги;

— закрепляются результаты;

— обсуждается, что изменилось;

— даётся обратная связь;

— намечаются следующие шаги.

Завершение должно быть бережным. Клиент должен уйти с ощущением, что он что-то получил, и с пониманием, что делать дальше.

Завершение — это не точка, а многоточие. Работа продолжается в жизни клиента.

Что стоит помнить на первой сессии: присоединяйтесь к темпу и дыханию клиента; объясняйте правила работы простым языком; договаривайтесь о сигналах остановки заранее; предупреждайте о возможных абреакциях; не торопите события. Завершайте сессию бережно — так, чтобы клиент ушёл с ощущением, что что-то произошло, и с пониманием, что делать дальше.

Глава 3. Эмоции и чувства

Эмоции — это язык тела и психики. Каждое чувство имеет телесное проявление и психологический смысл. Подавленные эмоции находят выход через тело.

Работа с эмоциями — это последовательный процесс, включающий телесные, когнитивные и поведенческие методы.

3.1. Что такое эмоции и чувства

Эмоции — это быстрые сигналы, которые тело и психика подают в ответ на событие. Чувства — более устойчивые переживания, которые могут длиться часами и днями. Ни те, ни другие не делятся на «плохие» и «хорошие». Они делятся на приятные и неприятные, но у каждого есть функция.

Задача психолога — помочь клиенту услышать эмоцию, а не убрать её. Это относится и к быстрым сигналам (эмоциям), и к устойчивым переживаниям (чувствам).

Эмоция сообщает о потребности. Если её подавить, она не исчезнет — она уйдёт в тело. Поэтому сигнал важно прочитать, а не заглушить.

3.2. Как распознавать эмоции

Распознавание идёт по трём каналам: телесные ощущения, мысли и побуждения к действию. Чтобы заметить эмоцию, нужно замедлиться и задать себе вопросы: что я чувствую, где это в теле, о чём я думаю, что хочется сделать.

Распознавание эмоций — это навык. Его можно развивать.

3.3. Работа с эмоциями в консультировании

Работа с эмоцией в консультировании — не «убрать» её, а пройти через три шага: дать ей место; понять, о чём она, и заменить жёсткие установки на более гибкие. Психолог не стирает чувство, а помогает клиенту услышать его.

Работа с эмоциями — это путь от реакции к осознанному выбору.

3.4. Разбор основных эмоций и чувств

Списки телесных проявлений ниже — не диагностические критерии и не «карта болезней». Один и тот же симптом (головная боль, бессонница, напряжение в плечах) может сопровождать разные эмоции. Эти перечни нужны лишь как ориентир для самонаблюдения: «бывает ли у меня что-то похожее, когда я злюсь / тревожусь / стыжусь?». Ставить диагноз по ним нельзя.

Эмоции

Гнев

Чувства: раздражение, злость, ярость, негодование, досада, ненависть, неприязнь, отвращение.

Мысли: «Меня не уважают», «Это несправедливо», «Я не могу это терпеть».

О чём говорит: сигнализирует, что граница нарушена и нуждается в защите.

Как исправить: признать гнев, выяснить, что именно нарушено, выразить экологично, восстановить границу.

Психосоматика: головные боли, гипертония, проблемы с сердцем, язва, напряжение в шее и плечах.

Страх

Чувства: тревога, испуг, паника, ужас, опасение, неуверенность, сомнение, застенчивость.

Мысли: «Что-то плохое случится», «Я не справлюсь», «Меня осудят».

О чём говорит: указывает на угрозу — реальную или воображаемую — и на то, что важно обезопасить.

Как исправить: встретиться с источником страха, разбить на маленькие шаги, проверить реальность угрозы.

Психосоматика: бессонница, тахикардия, потливость, дрожь, проблемы с дыханием, хроническое напряжение.

Печаль

Чувства: грусть, тоска, скорбь, слёзы, жалость, отчаяние, безнадёжность, горечь, разочарование.

Мысли: «Я потерял что-то важное», «Это не вернуть», «Всё бессмысленно».

О чём говорит: говорит о необходимости прожить утрату и отпустить ушедшее.

Как исправить: дать себе время горевать, выразить чувства, найти новый смысл, принять потерю.

Психосоматика: апатия, слабость, боли в груди, проблемы с лёгкими, снижение иммунитета.

Радость

Чувства: счастье, восторг, ликование, оживление, удовольствие, удовлетворение, веселье, наслаждение.

Мысли: «Всё хорошо», «Я хочу этим поделиться», «Так должно быть».

О чём говорит: подтверждает, что вы движетесь в верном направлении, и показывает, что стоит сохранить.

Как исправить: закрепить источник радости, делиться с близкими, благодарить.

Психосоматика: здоровый сон, хороший тонус, крепкий иммунитет, ровное дыхание.

Чувства

Любовь

Дополнительные чувства: нежность, теплота, сострадание, благосклонность, доверие, влюблённость, симпатия, единство, гордость, уважение.

Мысли: «Я не один», «Я важен», «Я принимаю другого».

О чём говорит: показывает, что вы открыты и связаны с миром.

Как исправить: беречь связь, говорить о чувствах, заботиться и принимать заботу.

Психосоматика: гормональный баланс, здоровое сердце, спокойствие, долголетие.

Стыд

Дополнительные чувства: вина, неловкость, смущение, застенчивость, неполноценность, неудобство, позор, унижение, растерянность.

Мысли: «Я плохой», «Меня осудят», «Я недостоин».

О чём говорит: помогает заметить и принять те стороны себя, которые вы привыкли прятать.

Как исправить: признать несовершенство, отделить поступок от личности, простить себя, исправить то, что можно.

Психосоматика: покраснение, потливость, проблемы с кожей, зажатость, хроническое напряжение.

Тревожность

Дополнительные чувства: беспокойство, волнение, напряжение, нервозность, паника, предчувствие, неуверенность.

Мысли: «Что-то случится», «Надо всё контролировать», «Я не готов».

О чём говорит: напоминает о важности возвращаться в настоящий момент и отпускать избыточный контроль.

Как исправить: вернуться в тело, дыхание, проверить факты, отпустить контроль.

Психосоматика: головные боли, проблемы с ЖКТ, бессонница, мышечные зажимы, тахикардия.

Обида

Дополнительные чувства: разочарование, горечь, досада, зависть, ревность, недовольство, чувство несправедливости.

Мысли: «Мне должны», «Меня обманули», «Я заслужил большего».

О чём говорит: указывает на нехватку личных границ и на ожидания, которые стоит пересмотреть.

Как исправить: простить, обозначить границы, перестать ждать от других, взять ответственность.

Психосоматика: проблемы с сердцем, давление, боли в спине, тяжесть в груди.

Зависть

Дополнительные чувства: досада, недовольство, чувство несправедливости, злость, раздражение.

Мысли: «У них есть то, чего нет у меня», «Я хуже», «Так нечестно».

О чём говорит: подсказывает, чего вам хочется, но что вы пока не разрешаете себе.

Как исправить: признать желание, превратить в цель, действовать, радоваться за других.

Психосоматика: проблемы с желчным, печенью, напряжение, бессонница.

Вина

Дополнительные чувства: стыд, сожаление, раскаяние, досада, самообвинение, неловкость.

Мысли: «Я поступил плохо», «Я должен был иначе», «Я предал».

О чём говорит: показывает, где вы отступили от собственных ценностей.

Как исправить: признать ошибку, извиниться, исправить, простить себя, сделать выводы.

Психосоматика: тяжесть в груди, проблемы с дыханием, боли в животе, бессонница.

Работа с эмоцией идёт в три шага: дать ей место → понять, о чём она → заменить жёсткую установку на гибкую. Начинайте не с «что вы чувствуете», а с «где это в теле» — телесный сигнал часто точнее слова.

Глава 4. Тело и психика

4.1. Психологичность тела

Психологичность тела — это умение слышать своё тело и понимать его сигналы.

Тело хранит то, что не было сказано словами. Подавленный гнев часто живёт в напряжении челюсти и плеч. Страх — в поверхностном дыхании и сжатии в животе. Печаль — в тяжести грудной клетки. Тело «записывает» опыт буквально — через напряжение, дыхание, позу.

Психолог читает эти сигналы как приглашение к разговору, а не как диагноз. Когда клиент говорит «я спокоен», а плечи подняты и пальцы сжимают край стула, тело говорит другое. Вопрос «что чувствует тело прямо сейчас?» часто открывает то, что слова скрывают.

Карта телесных зон — ориентир, а не жёсткая схема. У каждого человека свои «места» напряжения. Поэтому работа начинается не с интерпретации, а с наблюдения: где я чувствую напряжение, тяжесть, пустоту? Что это ощущение пытается сказать?

Пример: «Психологичность тела»

Клиентка Марина говорит: «Всё нормально, я спокойна». Но психолог замечает: плечи подняты к ушам, пальцы сжимают край стула, дыхание поверхностное.

Психолог мягко спрашивает: «Вы говорите, что спокойны, но плечи у вас будто напряжены. Что чувствует тело прямо сейчас?»

Марина задумывается: «Плечи… как будто я жду удара. И в груди тяжело».

Она замолкает и вдруг говорит: «Я вспомнила — завтра разговор с начальником. Я боюсь, что он снова раскритикует мою работу».

Так тело «рассказало» то, что слова скрывали: страх и напряжение. Психолог помог Марине заметить сигнал тела и через него выйти на реальное переживание — и уже с этим работать дальше.

Пока клиент подбирает слова, тело уже отвечает. Плечи, дыхание, пауза перед фразой — это данные, которые психолог читает раньше, чем звучит признание.

4.2. Тело как карта психики

В телесно-ориентированной традиции существует представление, что разные зоны тела связаны с определёнными темами и страхами. Это не жёсткая схема, а скорее язык, на котором тело может «говорить» о том, что человек не выразил словами. Приведу один из вариантов такой карты — не как диагноз, а как приглашение к наблюдению.

Лицо связано с темой «быть увиденным»: напряжение в лице может возникать у человека, который привык контролировать выражение своих чувств или боится осуждения.

Глаза — с готовностью смотреть на реальность: если человек избегает прямого взгляда или часто «отводит глаза», это может быть связано с нежеланием встречаться с чем-то пугающим или болезненным.

Шея — зона перехода между головой и телом, между мыслями и чувствами: зажим в шее часто сопровождает ситуации, когда человеку трудно выразить то, что он думает, или когда он сдерживает слёзы или крик.

Грудная клетка — область дыхания и контакта: напряжение здесь может говорить о страхе близости, о нехватке поддержки или о привычке «держать всё в себе».

Плечи — зона ответственности: поднятые плечи часто выдают человека, который несёт на себе больше, чем может выдержать.

Живот — область базовой безопасности: хроническое напряжение в животе может быть связано с ощущением угрозы или с привычкой постоянно быть настороже.

Таз и бёдра — зоны, связанные с движением вперёд и с правом на удовольствие: зажимы здесь могут отражать страх сделать шаг, заявить о своих желаниях или позволить себе расслабиться.

Каждая зона тела хранит свой страх. Это не «чтение мыслей по телу» и не диагностический инструмент. Каждая зона — лишь повод задать вопрос: «Что сейчас чувствует это место? О чём оно могло бы сказать, если бы умело говорить?». Осознание — первый шаг к освобождению.

4.3. Психосоматика: когда тело говорит за душу

Психосоматика[2] — это направление, которое изучает, как психологические факторы (стресс, тревога, депрессия, подавленные эмоции, особенности отношений) влияют на телесные заболевания и симптомы. Это не значит, что «все болезни от нервов». Это значит, что психика и тело связаны через нервную и гормональную системы, и иногда психологический фактор играет роль в том, как проявляется или течёт телесный симптом.

Хронический стресс, подавленный гнев, невысказанная обида — всё это может проявляться как головная боль, проблемы с желудком, напряжение в мышцах.

Важно понимать: психосоматический симптом — не выдумка. Боль или нарушение реальны. Психологический фактор не «создаёт» болезнь из ничего — он может влиять на то, как заболевание проявляется, как долго длится и как человек его переносит. Когда мозг долго воспринимает ситуацию как угрожающую, он держит тело в режиме готовности. Со временем это истощает ресурсы и даёт симптомы. Но это не значит, что орган «здоров» — это значит, что психика и тело связаны, и работать нужно с обеих сторон.

[2] Heinroth, J. C. A. — немецкий врач, *закрепил* термин «психосоматика» в медицинскую литературу 1818 год *(ранее в 1784 году употреблял его Марк Лемор Деметини).*

4.4. Мышечный панцирь по Райху

Вильгельм Райх[3]заметил, что психологические защиты не существуют отдельно от тела. То, что человек прячет в психике, закрепляется в мышцах в виде хронического напряжения. Райх назвал это мышечным панцирем — совокупностью зажимов, которые когда-то возникли как защита от сильных чувств (страха, гнева, боли), но со временем стали привычной «бронёй». Панцирь защищает от боли, но одновременно отсекает радость, спонтанность и близость.

Описание сегментов ниже — одна из практических адаптаций модели Райха, а не строгий анатомический протокол. В разных школах телесно-ориентированной терапии границы сегментов описываются немного по-разному. Кроме того, эта карта не совпадает с «картой зон» из подглавы 4.2: там зоны выделены по темам («лицо — быть увиденным», «плечи — ответственность»), а здесь — по сегментам Райха. Это два разных угла рассмотрения тела, и их не нужно сводить в один список.

В этой книге сегменты описаны в текстовом виде — как последовательность, а не как рисунок. Это сделано сознательно: книга задумана как текстовый справочник, который можно использовать без графических материалов. Если вам удобнее работать с визуальным изображением, его можно найти в работах В. Райха и А. Лоуэна (см. список литературы), а также в пособиях по телесно-ориентированной терапии. При самостоятельной работе с телом опирайтесь не на «правильность» расположения сегментов, а на собственные ощущения: где именно у вас живёт напряжение — важнее, чем то, совпадает ли это место с описанием.

Согласно модели Райха, панцирь организован в семь сегментов, расположенных поперёк тела наподобие колец. Каждый сегмент удерживает определённые эмоции и связан с конкретными частями тела. Работа с панцирем идёт не через «расслабление и забывание», а через постепенное возвращение себе тех чувств, которые когда-то пришлось спрятать в теле.

Первый сегмент — глазной (глаза, лоб, веки). Здесь может удерживаться страх, печаль, желание плакать. Хроническое напряжение проявляется как неподвижный лоб, «застывший» взгляд. Мягкое раскрывание и закрывание глаз, движение глазными яблоками, лёгкий массаж лба помогают постепенно вернуть подвижность этой зоне.

Второй сегмент — оральный (рот, челюсть, горло). Здесь «застревают» гнев (желание укусить, закричать), печаль (плач), потребность в сосании. Подавленная злость часто живёт в сжатой челюсти. Мягкое открывание рта, движение челюстью, звуки (вздохи, стоны), зевота помогают дать выход тому, что было заблокировано.

Третий сегмент — шейный (глубокие мышцы шеи, язык). Здесь удерживаются сдерживаемые гнев и плач, которые человек «проглатывает». Наклоны и повороты головы, мягкое вытягивание шеи, звуки из горла помогают «выпустить» застрявшее.

Четвёртый сегмент — грудной (грудь, плечи, руки). Здесь сдерживается дыхание как способ подавить любые сильные чувства. Райх считал хронический вдох важнейшим инструментом подавления эмоций. Глубокое дыхание животом (а не грудью), движение плечами, «встряхивание» рук помогают вернуть дыханию свободу.

Пятый сегмент — диафрагмальный (между грудью и животом). Здесь удерживаются сильный гнев и отвращение, которые «перекрывают» дыхание. Глубокий выдох с наклоном вперёд, мягкое нажатие на область диафрагмы на выдохе, работа с дыханием помогают постепенно расслабить эту зону. Часто здесь возникает ощущение «комка», который мешает дышать.

Шестой сегмент — брюшной (живот, спина). Здесь живёт страх, тревога. Напряжение в животе — это «защита» от страха, которую человек часто не осознаёт. Мягкое поглаживание

[3] Автор В. Райх, 1933 год.

живота, глубокое дыхание с расширением живота, расслабление мышц спины помогают вернуть ощущение опоры в этой зоне.

Седьмой сегмент — тазовый (таз, ноги). Здесь подавляются гнев, возбуждение, удовольствие. Райх считал этот сегмент одним из самых «заряженных». Движение бёдрами, «тряска» ногами, глубокое дыхание с акцентом на выдох, расслабление ягодиц помогают вернуть телу ощущение опоры и движения.

Работа с панцирем — это постепенное, бережное исследование того, что тело когда-то решило спрятать. Психолог не «ломает» защиту, а помогает клиенту увидеть её, услышать, что она защищает, и постепенно вернуть себе чувство, которое было заперто.

Пример работы с мышечным панцирем

Клиентка Татьяна, 34 года.

Когда Татьяна ушла из кабинета, она впервые за долгое время не сжимала челюсти в метро. А началось всё с вопроса, который психолог задал почти случайно: «Что сейчас делает ваше тело?»

Татьяна говорила, что она спокойная. Плечи у неё были подняты, пальцы сжимали край стула, дыхание — поверхностное. Психолог не стал «расслаблять» — наоборот, предложил заметить и слегка усилить то, что уже есть: «Попробуйте сжать челюсти чуть сильнее. Что происходит?»

Татьяна сжала — и неожиданно для себя сказала: «Я злюсь. Я всю жизнь злюсь, но мне нельзя».

«Кому нельзя?»

«Маме. Она говорила: „Не спорь, не злись, будь хорошей девочкой“. И я научилась. Я просто сжимаю челюсти — и всё, злости нет».

Дальше они работали не с «расслаблением», а с вопросом: что эта злость защищает? Оказалось — запрет из детства. Челюсти делали за Татьяну работу, которую она когда-то запретила себе.

Психолог не торопился «разжать» панцирь. Сначала — просто наблюдение: «Побудьте с этим напряжением. Не убирайте его. Просто заметьте: что оно защищает?»

«Оно защищает меня от ссоры. Если я расслаблюсь — я закричу».

«А если бы вы могли закричать здесь, в безопасном месте, — что бы вы сказали?»

Татьяна тихо: «Что я устала быть удобной».

Только после этого психолог предложил мягкое движение: «Попробуйте чуть приоткрыть рот. Не специально. Просто дайте челюсти немного свободы». Татьяна сделала это — и выдохнула глубже, чем обычно. «Как будто чуть отпустило. Но страшно, что злость вернётся».

«Злость не вернётся „против вас“. Она просто есть. И теперь вы знаете, где она живёт — в челюстях. Когда снова почувствуете, что сжимаете зубы, спросите себя: что я сейчас запрещаю себе чувствовать?».

Татьяна кивнула. Она уходила с ощущением, что впервые за много лет кто-то заметил то, что она сама привыкла не замечать.

4.5. Телесные сигналы напряжения

Тело сигналит о напряжении по-разному:

- зажимы в шее и плечах;
- тяжесть в груди;
- сжатие в животе;
- поверхностное дыхание;
- дрожь в руках или ногах;
- головные боли;
- бессонница.

Эти сигналы — это способ тела сказать: «Здесь что-то не так». Телесные сигналы — это язык, на котором говорит психика.

4.6. Как слушать тело

Чтобы услышать тело, нужно:
— Замедлиться.
— Закрыть глаза.
— Пройти вниманием по всему телу — от макушки до стоп.
— Заметить, где есть напряжение, тяжесть, пустота.
— Задать вопрос: «О чём это?»
— Позволить телу ответить.
Слушать тело — значит быть внимательным к себе.

4.7. Заземление

Заземление — это телесная практика, возвращающая ощущение опоры и связи с реальностью.

Когда человек в тревоге, панике или диссоциации, он «вылетает» из тела. Заземление возвращает его обратно.

Заземление — это возвращение в «здесь и сейчас».

4.8. Техника заземления «5-4-3-2-1»[4]

Назови:

- 5 вещей, которые видишь.
- 4 вещи, которые слышишь.
- 3 вещи, которые можешь понюхать.
- 2 вещи, которые можешь попробовать.
- 1 вещь, которую можешь потрогать.

Пример техники заземления «5-4-3-2-1»

Представьте, что вы сидите за рабочим столом и чувствуете, как накрывает тревога. Вы решаете выполнить упражнение.

5 вещей, которые видишь:

— Компьютерный монитор перед глазами

— Кружка с чаем справа

— Окно с видом на улицу

— Зелёный цветок в горшке на подоконнике

— Тетрадь с ручкой на столе

4 вещи, которые слышишь:

— Гул компьютера

— Тиканье настенных часов

— Шум машин за окном

— Собственное дыхание

3 вещи, которые можешь понюхать:

— Аромат чая из кружки

— Запах бумаги от тетради

— Свежесть из приоткрытого окна

2 вещи, которые можешь попробовать:

— Глоток тёплого чая

— Вкус собственной слюны (или конфета, если есть под рукой)

1 вещь, которую можешь потрогать:

— Прохладную поверхность стола под ладонью — или мягкую ткань одежды

Что происходит: вы переключаете внимание с тревожных мыслей на органы чувств. Мозг получает конкретную сенсорную информацию «здесь и сейчас» и постепенно выходит из режима тревоги. Упражнение занимает 2—3 минуты и не требует специальных условий — его можно делать в транспорте, на работе, дома.

Когда нужно «заземляться»

Техника заземления помогает вернуться в момент «здесь и сейчас». Ситуации, когда она особенно полезна:

— Сильная тревога или навязчивые мысли. Когда голова занята тревожными мыслями и сосредоточиться на чём-то другом не получается, заземление помогает переключить внимание на физические ощущения и немного успокоиться.

— Паническое состояние. Если накрывает паника, заземление даёт опору — вы начинаете замечать то, что вас окружает, и паника постепенно отступает.

[4] Концепцию техники заземления «5—4—3—2—1» разработал телесный психотерапевт Александр Лоуэн в 1970-е годы.

— Прокручивание неприятных воспоминаний. Когда вы снова и снова мысленно возвращаетесь к прошлым ситуациям и от этого портится настроение, заземление помогает выйти из этого круга мыслей.

— Острый стресс. В момент, когда нужно переключиться, расслабиться и перестать цепляться за одну и ту же мысль, заземление возвращает фокус на что-то одно — на дыхание, звуки, предметы вокруг.

— Тяга при зависимом поведении. Заземление помогает сместить внимание с навязчивого желания (которое подпитывает зависимость) на то, что происходит вокруг вас прямо сейчас.

4.9. Позитивная психотерапия: другой взгляд на симптом

Позитивная психотерапия[5] — это подход, который соединяет гуманистические, системные, психодинамические и поведенческие идеи. Его ключевая особенность — ресурсный взгляд на человека и на симптом.

Вместо вопроса «Что с тобой не так?» позитивная психотерапия спрашивает: «Какую способность ты проявляешь этим симптомом?» Позитивная психотерапия смотрит на симптом иначе, чем классическая медицина. Она не отрицает биологические механизмы — но добавляет к ним вопрос: какую функцию симптом выполняет в жизни человека? Болезнь или расстройство рассматриваются не только как дефект, но и как реакция на жизненные обстоятельства — уникальная и иногда единственно доступная человеку в тот момент.

Например, депрессия может быть понята как «способность глубоко переживать конфликт», а страх одиночества — как «желание быть с другими».

Пример позитивной психотерапии в работе с симптомом

Клиент: Андрей, 40 лет, IT-специалист.

Андрей приходит и говорит: «Я выгорел. Утром не могу встать, на работе всё раздражает, вечером сил нет ни на что. Раньше любил свою работу, а теперь — пустота».

Психотерапевт, работающий в подходе Пезешкиана, не спрашивает сразу «что с тобой не так» и не спешит «убирать» выгорание. Он задаёт вопрос иначе: «Что твоё выгорание пытается тебе сказать? Какую способность ты проявлял все эти годы — и что теперь она требует взамен?»

Андрей задумывается: «Наверное, я всё время был ответственным. Брал чужие задачи, не отказывал, старался быть надёжным».

Психотерапевт: «То есть твоя способность быть ответственным — это сильная сторона. Но у неё есть обратная сторона: ты не оставил себе места для отдыха и для себя. Выгорание — это не дефект. Это сигнал, что твоя ответственность перестала быть ресурсом и стала нагрузкой».

В логике позитивной психотерапии симптом рассматривается не как враг, а как реакция на конфликт, в которой человек проявляет свои способности — иногда единственно доступным ему в тот момент способом. Задача терапии — не «уничтожить» выгорание, а перераспределить баланс: вернуть в жизнь другие способности, которые оказались подавлены.

Дальше они работают с четырьмя сферами баланса: тело (сон, движение), деятельность (работа и отдых), контакты (отношения), смысл (зачем всё это). Андрей впервые за долгое время спрашивает себя не «как всё успеть», а «что я хочу сохранить, а что готов отпустить».

Через несколько недель он говорит: «Я всё ещё устаю. Но теперь я вижу: моя ответственность — это не приговор. Это выбор. И я могу выбирать, где её применять, а где — нет».

[5] Автор Носсрат Пезешкиан, 1977 год

4.10. Точка встречи: психосоматика через призму позитивной психотерапии

Именно на стыке этих двух подходов и рождается позитивная психосоматика. Носсрат Пезешкиан написал об этом отдельную книгу — «Психосоматика и позитивная психотерапия», где соединил транс-культурный и междисциплинарный взгляд с анализом 40 клинических случаев.

Что это даёт на практике?

Психосоматика объясняет механизм: как стресс и внутренний конфликт становятся телесным симптомом. Позитивная психотерапия добавляет отношение к этому симптому: он не враг, которого нужно уничтожить, а сигнал, который нужно услышать. Симптом — это не «сбой», а попытка психики справиться с чем-то, что пока не имеет другого выхода.

Пример. Женщина жалуется на постоянное напряжение в плечах и шее. Врачи не находят органической патологии. Психосоматика говорит: это может быть связано с хроническим стрессом или подавленным гневом. Позитивная психотерапия добавляет вопрос: «Что эта напряжённость пытается тебе сказать? Может быть, ты несёшь слишком много? Или не позволяешь себе расслабиться, потому что „надо держать всё под контролем“?» Симптом перестаёт быть просто «врагом» — он становится точкой входа в разговор с собой.

Тело говорит раньше слов. Если клиент утверждает «я спокоен», а плечи подняты и дыхание поверхностное, — начинайте не с интерпретации, а с вопроса: «Что сейчас чувствует тело?» Заземление и техника «5-4-3-2-1» — быстрый способ вернуть клиента в «здесь и сейчас», когда его «выносит» из тела.

Глава 5. Опора и техника «ОПОРа»

Опора — это внутренний ресурс, который помогает человеку чувствовать устойчивость и уверенность. Опора может быть внешней (люди, места, занятия) и внутренней (ценности, убеждения, телесные ощущения). Опора — это то, на что можно опереться в трудную минуту.

5.1. Опора: внутренняя и внешняя

Внешняя опора — это то, что находится вокруг человека:

- близкие люди;
- любимые места;
- занятия, которые дают силы;
- природа, спорт, творчество;
- профессиональное сообщество.

Внутренняя опора — это то, что находится внутри человека:

- ценности и убеждения;
- знания и опыт;
- телесные ощущения;
- чувство «я справлюсь»;
- вера в себя.

Зрелая опора — это баланс между внешним и внутренним. Когда внешнее рушится, человек опирается на внутреннее. Когда внутреннее истощено, он обращается к внешнему.

Опора работает как сетка: пока натянуты несколько узлов — внешних и внутренних, — человек выдерживает нагрузку. Когда рвётся один, нагрузка идёт на остальные. Поэтому важно знать, какие узлы у вас есть.

5.2. Техника «ОПОРа»

Техника «ОПОРа»[6] — это способ использовать паузу для прояснения запроса. Аббревиатура помогает запомнить последовательность: **О**пределение запроса → **П**редставление результата → **О**твлечение → **Р**езультат (возвращение к запросу). Суть не в названии, а в ритме: сознательное усилие — пауза — новый взгляд. «Бессознательное» здесь — не мистическая инстанция, а та часть психики, которая продолжает работать, пока вы заняты другим.

Этап 1. Определение

- Сформулируйте запрос чётко и конкретно.
- Запишите его.
- Убедитесь, что это действительно важно для вас.

Этап 2. Представление

- Закройте глаза.
- Представьте, что проблема уже решена.
- Почувствуйте, как вы себя чувствуете в этом состоянии.

Этап 3. Отвлечение

- Сделайте паузу.
- Переключитесь на другое занятие.
- Дайте подсознанию время поработать.

Этап 4. Результат

- Вернитесь к запросу.
- Оцените, что изменилось.
- Запишите новые мысли и идеи.

Пример техники «ОПОРа»

Анна чувствует, что выгорает, но не понимает, чего хочет. Она формулирует запрос: «Что мне изменить в работе, чтобы вернулся интерес?» Представляет, что прошло полгода и решение найдено: она видит себя в новой рабочей ситуации, замечает, как расслаблены плечи и ровно дыхание. Затем отвлекается — готовит чай, смотрит в окно. Через двадцать минут возвращается к запросу и записывает: «Мне не нужно уходить. Мне нужна большая самостоятельность и меньше рутины». Решение пришло не из анализа, а из паузы.

«ОПОРа» создаёт пространство, в котором клиент сам находит ответ.

«ОПОРа» — это способ использовать паузу: сформулировать запрос → представить результат → отвлечься → вернуться. Цикл можно повторять. Помогайте клиенту находить опоры — и внешние (люди, места, занятия), и внутренние (ценности, опыт, телесные ощущения). Когда внешнее рушится, человек опирается на внутреннее; когда внутреннее истощено — обращается к внешнему.

[6] Техника «ОПОРа» автор Александра Любимова. ОПОРа удобно для запоминания последовательности шагов в этой технике.

Глава 6. Границы

6.1. Право на границы

Чтобы восстановить или развивать здоровые границы, важно осознать:

— Право на наличие своих границ.

— Право говорить «нет».

— Право самому решать, что является приемлемым.

— Право позволить себе быть собой.

Границы — не роскошь и не каприз. Это условие, без которого человек живёт чужую жизнь: сначала соглашается, потом злится, потом болеет. Право на границы — это право не исчезать в чужом расписании.

6.2. Признаки слабых границ

Слабые границы проявляются не только в словах, но и в теле, и в ощущении времени. Человек может не понимать, чего хочет, чувствовать подавленность и бессилие, не успевать отдыхать. В отношениях это выглядит как постоянные конфликты или, наоборот, отсутствие длительных отношений. На работе — как аврал и завал. В теле — как усталость и кожные реакции. Это не «слабость характера», а сигнал, что граница не выполняет свою функцию.

6.3. Стратегии защиты психологических границ

Когда граница нарушена, у человека есть несколько привычных способов реагировать. Их можно условно разделить на четыре группы — не потому, что они «правильные» или «неправильные», а потому, что каждая из них по-разному влияет на отношения и на самоощущение человека.

Первый способ — **уступить**. Человек соглашается, терпит, молчит, даже если внутри всё протестует. Так он избегает конфликта, но платит за это накоплением обиды, усталости и ощущением, что его не замечают.

Второй способ — **напасть**. Человек обвиняет, давит, повышает голос, пытается доказать свою правоту силой. Граница при этом вроде бы защищается, но отношения разрушаются, а сам человек остаётся с чувством вины или опустошения.

Третий способ — **уйти**. Человек избегает, замыкается, прекращает общение, не объясняя причин. Так он сохраняет дистанцию, но часто теряет возможность быть услышанным и понятым.

Четвёртый способ — сказать о границе прямо, но без агрессии. Это не жёсткая формула, которую нужно произносить по порядку, а скорее внутренняя позиция: я вижу, что произошло, я знаю, что для меня важно, и я могу об этом сказать, не обвиняя другого и не оправдываясь. В этом способе есть несколько опорных моментов, которые помогают выстроить разговор, — их можно использовать в разном порядке и не все сразу. В примере ниже они показаны в скобках не как обязательный сценарий, а как подсказка, что именно делает фразу рабочей.

Во-первых, важно **назвать, что именно произошло**, — не в обвинительной форме, а как факт. Во-вторых, **сказать о своём чувстве** — не «ты меня бесишь», а «мне обидно», «мне досадно», «я устаю». В-третьих, **сформулировать просьбу** — что бы вы хотели, чтобы изменилось. В-четвёртых, **обозначить последствие** — не как угрозу, а как честное предупреждение: «если это повторится, я сделаю так». Последствие должно быть реалистичным и находиться в вашей власти, а не быть наказанием другого.

Главное отличие этого способа от первых трёх — в том, что человек не пытается изменить другого и не отказывается от себя. Он просто обозначает, где проходит его граница, и оставляет другому право выбрать, как поступить.

Пример как отстоять границу без агрессии

Ситуация: Ольга и её коллега

Ольга работает дизайнером. Сергей, коллега из соседнего отдела, уже четвёртый раз за две недели приносит ей свои файлы со словами: «Ты всё равно в макетах копаешься, глянь и моё». Ольга соглашается, потому что «неудобно отказать», но потом сидит до восьми вечера, пропускает тренировку и злится — на Сергея, на себя и на работу, которая превратилась в «сделай чужое, потом своё».

На консультации психолог не предлагает ей «выучить скрипт». Вместо этого они разбирают, что именно Ольга хочет изменить: не Сергея, а ситуацию, в которой её время по умолчанию считается «свободным». Психолог объясняет: в работах по границам часто подчёркивают, что граница — это не требование к другому, а информация о том, как с вами можно, а как нельзя. И передать эту информацию можно без обвинений, но и без оправданий.

Ольга репетирует разговор. Она не начинает с «ты меня используешь» и не заканчивает «извини, что беспокою». Вместо этого она говорит Сергею при следующей просьбе:

«Сергей, я замечаю, что за последние две недели ты четыре раза передавал мне свои задачи (факт, без обобщений)».

Пауза. Она не спешит заполнить её оправданиями.

«Когда так происходит, я задерживаюсь и не успеваю сделать свою часть. Мне это не подходит. (чувство и позиция, а не жалоба)»

Сергей начинает что-то говорить про «срочность», и Ольга не спорит с его срочностью. Она возвращает разговор к своей границе:

«Я понимаю, что у тебя срочно. И я не беру твои задачи. Если нужна помощь — скажи заранее, и мы обсудим, могу ли я и на каких условиях (просьба, сформулированная как правило, а не как каприз)».

И добавляет то, что в литературе по границам называют «последствием» — не угрозой, а честным описанием того, что произойдёт дальше:

«Если задача снова окажется у меня на столе без нашего разговора, я не буду её брать. Я верну её тебе или скажу руководителю, что не могу взять ещё одну (последствие в пределах её власти)».

Сергей сначала удивляется: раньше Ольга молчала или соглашалась с тяжёлым вздохом. Но через несколько дней он приходит и спрашивает: «Ты сейчас можешь посмотреть мои правки? Если нет — скажи, я поищу другой вариант». Ольга отвечает: «Сегодня нет, завтра после трёх могу». Она замечает: она не кричала, не извинялась и не чувствовала себя «плохой коллегой». Она просто сказала, где проходит её граница, и оставила Сергею право выбрать, как с этой информацией поступить.

Психолог подчёркивает: иногда другой человек будет злиться. Иногда последствие придётся привести в исполнение. Иногда разговор придётся повторить. Но суть не в том, чтобы «победить» Сергея, а в том, чтобы Ольга перестала быть единственной, кто платит за неудобство. Граница — это информация: «вот здесь я, и вот как со мной можно». Не стена — сообщение. Другой может это услышать или не услышать — но Ольга уже перестала молчать.

Границы — это право на себя. Слабые границы проявляются не только в словах, но и в теле, и в ощущении времени: человек не понимает, чего хочет, не успевает отдыхать, болеет. Здоровая стратегия — сказать о границе прямо, без агрессии: факт → чувство → просьба → последствие. Начинайте с малого: одна ситуация, одна граница.

Глава 7. Проективные методики диагностики

Проективные методики — это методы исследования личности через рисунок. Человек проецирует на лист бумаги своё внутреннее состояние: страхи, желания, конфликты, ресурсы.

Главное правило: интерпретируется не художественное качество рисунка, а графические признаки: пропорции, детали, нажим, расположение и последовательность изображения.

Проективные методики[7] — это инструмент диалога с бессознательным.

[7] Термин «проективные методики» впервые использовал американский психолог Лоуренс Франк (L. Frank) в 1939 году.

7.1. Интерпретация рисунка человека[8]

Рисунок человека — один из старейших проективных инструментов. Его логика проста: когда человек рисует другого человека, он бессознательно вкладывает в образ то, что чувствует по отношению к себе. Но важно сразу договориться о границах: рисунок не «читается» как шифр, и ни одна деталь не является доказательством чего-либо. Это материал для разговора, а не заключение.

Тем не менее, в практике накопились наблюдения о том, на что стоит обратить внимание. Приведу их не как «значения», а как вопросы, которые можно задать себе или клиенту.

Голова и лицо. Если голова занимает непропорционально много места на рисунке, это может быть поводом спросить: не слишком ли много мыслей, не «перегружен» ли человек размышлениями, не болит ли у него голова от напряжения? Слабо прорисованное лицо — не «диагноз», а приглашение к теме контакта: легко ли этому человеку быть увиденным? Закрашенное лицо может говорить о желании спрятаться, но может — и о том, что человек просто не любит рисовать лица.

Глаза. Большие, заштрихованные глаза в руководствах часто связывают с тревогой. Но, прежде чем делать вывод, стоит спросить: чего этот человек боится? Что он хотел бы не видеть? Отсутствие зрачков иногда интерпретируют как неумение замечать другого, но это лишь гипотеза, которую нужно проверить в беседе.

Рот. Открытый рот или прорисованные зубы в литературе ассоциируются с агрессией. Однако рот — это ещё и способ говорить, есть, дышать. Может быть, человек хочет что-то сказать, но не решается? Может быть, он голоден — не только буквально? Вопрос «что этот рот делает или хотел бы делать?» полезнее, чем ярлык.

Шея. Длинная шея часто трактуется как «зажатость» между головой и телом, между мыслями и чувствами. Отсутствие шеи — как незрелость. Но и то, и другое — скорее метафоры, которые стоит предложить клиенту: «Похоже, этому человеку трудно соединить то, что он думает, с тем, что чувствует. Вам это знакомо?»

Руки. Спрятанные или отсутствующие руки — классический признак трудностей в контакте и активности. Но руки — это ещё и способ брать, отдавать, защищаться. Если рук нет, можно спросить: «Чем этот человек действует в мире? Что ему трудно взять или сделать?»

Туловище и ноги. Хрупкое туловище, маленькие или короткие ноги — сигналы, которые в руководствах связывают с ощущением слабости и неустойчивости. Здесь важно не спешить: возможно, человек просто рисует схематично или не любит детали. Но если рисунок сопровождается словами «я не знаю, как это рисовать» или «у меня плохо получается», это уже материал для разговора о самооценке и опоре.

Рисунок человека — это начало диалога, а не его завершение. Спрашивайте: «Кто это?», «Что он чувствует?», «О чём он думает?», «Что бы он хотел сказать?» — ответы клиента важнее любых таблиц.

Что считать «серьёзным сигналом». Речь не о какой-то конкретной детали рисунка (размер головы, отсутствие рук и т. п. — всё это лишь гипотезы). Серьёзным сигналом является **сочетание** трёх вещей: (1) рисунок содержит признаки крайнего дистресса (например, фигура без конечностей, закрашенное или отсутствующее лицо при общем высоком напряжении), (2) поведение клиента во время рисования или обсуждения вызывает у вас тревогу (резкая замкнутость, агрессия, диссоциативные признаки), (3) слова клиента указывают на угрозу

[8] Проективная методика «Рисунок человека» в её классическом варианте была описана американским психологом Карен Маховер в 1949 году. В русскоязычной традиции методика адаптирована и подробно представлена в работах А. Л. Венгера и Дж. Дилео.

для него самого или других. В такой ситуации **направление к психиатру или кризисному психологу** — не «перестраховка», а профессиональный долг. Один необычный признак в рисунке сам по себе — не основание.

7.2. Интерпретация рисунка дома[9]

Дом в проективном рисунке — это символ семьи, защищённости и того места, где человек чувствует себя «у себя». Но, как и с рисунком человека, здесь нет «правильного» дома и нет деталей, которые можно «прочитать» без разговора.

Размер и расположение. Большой дом, занимающий почти весь лист, может говорить об открытости и потребности в контакте. Маленький, затерянный в углу — о желании спрятаться или о чувстве, что «моего места мало». Дом вдалеке, на горизонте — иногда связывают с ощущением отстранённости от семьи или с тем, что «дом» как чувство безопасности находится где-то не здесь.

Двери. Открытые двери в руководствах трактуют как готовность к контакту, закрытые или отсутствующие — как недоверие или страх. Но дверь — это ещё и граница: кто может войти, а кто нет. Если двери нет, можно спросить: «Как этот дом защищается? Кого он пускает, а кого нет?» Маленькая дверь может означать избирательность, а не обязательно «закрытость».

Окна. Большие окна — тяга к общению, возможность «смотреть и быть увиденным». Окна с решётками или ставнями — потребность в защите, но также и вопрос: от кого или от чего этот дом закрывается? Отсутствие окон — не «изоляция» как приговор, а приглашение к теме: «Есть ли в этом доме место, откуда видно мир?»

Стены и крыша. Стены — это опора и границы. Слишком тонкие стены или их отсутствие могут говорить о хрупкости границ, но могут — и о схематичности рисунка. Крыша — «то, что покрывает»: в литературе её связывают с фантазиями и мыслями. Жирная линия крыши или её несоответствие стенам — повод спросить: «Насколько этот дом защищён сверху? Что его „покрывает“?»

Дымоход и дым. Дым из трубы — классический признак внутреннего напряжения (в руководствах — «густой дым»). Но дым — это ещё и тепло: в доме что-то происходит, что-то «варится». Если трубы нет вообще, это может быть и избеганием, и простотой рисунка.

Цвет. Если клиент использует цвет, не интерпретируйте его изолированно. Красный — это не только агрессия; это может быть энергия, тепло, тревога. Чёрный — не только депрессия; это может быть защита, привычка, стремление к определённости. Спрашивайте: «Что для тебя значит этот цвет в этом доме?»

Дом — это проекция отношений с семьёй и чувства защищённости, но гипотеза, а не диагноз. Вопросы «Чей это дом?», «Кто в нём живёт?», «Что происходит внутри?», «Что дом чувствует?», «Что бы он хотел изменить?» дают больше, чем формальный анализ признаков.

Пример рисунок дома в работе с клиентом

Клиент: Никита, 9 лет

Мама привела Никиту с запросом: «Он стал замкнутым, часто уходит в свою комнату, с младшей сестрой ссорится». Психолог предлагает проективную методику — рисунок дома.

1. Подготовка

Психолог кладёт перед Никитой лист А4, простой карандаш и ластик.

2. Инструкция

«Нарисуй дом. Любой, какой захочется».

3. Наблюдение за процессом

Психолог замечает: Никита берёт карандаш уверенно, но рисует медленно. Первым делом он выводит толстую линию фундамента, нажимая так сильно, что карандаш почти про-

[9] Методика «Дом» как часть проективного теста «Дом — Дерево — Человек» была предложена американским психологом Дж. Буком и впервые опубликована в 1948 году. В русскоязычной традиции методика представлена в работах А. Л. Венгера и А. А. Хоментаускаса.

давливает бумагу. Крышу рисует маленькой, окна — крошечными, заштрихованными крест-накрест. Дверь есть, но без ручки. На вопрос «Может, добавишь что-то?» — стирает и перерисовывает забор, делая его выше. Пауза перед каждым штрихом — будто он проверяет, «можно ли».

4. Вопросы после рисунка

— Чей это дом? «Мой. Ну, мой и сестры. Но больше мой».

— Кто в нём живёт? «Я. И родители. Сестра — в другой комнате, но она везде лезет».

— Что происходит внутри? «Я сижу у себя. Там тихо. А внизу шумно».

— Что дом чувствует? «Он настороженный. Как будто ждёт, что кто-то ворвётся».

— Что бы он хотел изменить? «Чтобы у двери был замок. И чтобы забор был выше — чтобы никто не заглядывал».

5. Интерпретация по признакам (как гипотеза)

Психолог отмечает:

— Толстый фундамент — потребность в опоре и безопасности, возможно, ощущение, что «мир шатается».

— Маленькая крыша и крошечные окна — склонность к замкнутости, трудность впускать других в свой внутренний мир.

— Дверь без ручки — ощущение, что «войти можно, но не по-настоящему»; граница есть, но она не защищает до конца.

— Заштрихованные окна и высокий забор — стремление отгородиться, защититься от вторжения (сестра, шум, суета).

— Стирания и паузы — тревожность, неуверенность, страх «сделать неправильно».

6. Обсуждение с клиентом как гипотезы, а не диагноза

Психолог не говорит: «У тебя проблемы с семьёй». Он мягко проверяет:

«Мне показалось, что твой дом хочет быть защищённым — как будто внутри ему спокойно, а снаружи шумно. Это похоже на то, как ты себя чувствуешь?»

Никита кивает: «Да. Сестра всё время врывается. И мама говорит, что я должен уступать, потому что я старший».

Психолог: «То есть тебе хочется, чтобы у тебя было своё место, где тебя не трогают. И замок на двери — это про это?»

Никита: «Да. Я закрываюсь, но она всё равно открывает».

Психолог: «Это важное открытие. Давай подумаем, как ты можешь показать, что тебе нужно личное пространство, — не только через закрытую дверь».

Итог

Рисунок дома стал для Никиты безопасным способом рассказать о том, что он не мог сформулировать словами: ему нужно своё место, защита от вторжения, ощущение опоры. Психолог не поставил диагноз по рисунку, а использовал его как гипотезу для разговора — и Никита сам подтвердил, что это про его жизнь. Дальше работа пошла уже с конкретным запросом: как обозначить границы в семье и попросить у мамы уважения к его пространству.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.